



SUP EXPERIENCE



Piccola guida
per iniziare a pagaiare

IMPARA
SCOPRI
VIVI
IL MARE!



Lezioni di SUP
a cura di
Andrea Pastore

12-25
ANNI



1 CONOSCIAMO IL SUP



Il **SUP** (Stand Up Paddle) è una tavola stabile su cui si sta in piedi (o in ginocchio) e si pagaia in acqua.

Semplice, divertente e alla portata di tutti!

LE PARTI DEL SUP



- 1 NOSE**
La parte anteriore: aiuta a tagliare l'acqua.



- 2 DECK**
La superficie dove stai tu: garantisce grip e comfort.



- 3 MANIGLIA**
Al centro della tavola: utile per trasportarla.



- 4 FIN (PINNA)**
Sotto la tavola: dà stabilità e direzione.



- 5 LEASH**
Il cavo di sicurezza che collega te alla tavola: non ti perderà!



- 6 TAIL**
La parte posteriore: dà manovrabilità e aiuta a mantenere l'equilibrio.



LA PAGAIA

è il tuo motore!
Ti permette di muoverti, sterzare e tenere l'equilibrio.



★ TIP DI ANDREA

Tratta il tuo SUP con rispetto: sciacqualo dopo ogni uscita e conservalo lontano dal sole diretto.



2

PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA



Preparati bene, divertiti in sicurezza!



CONTROLLA L'ATTREZZATURA

- Tavola: nessuna crepa o danno.
- Pagaia: ben regolata e fissata.
- Leash: collegato alla tavola e alla caviglia.
- Giubbotto: indossalo sempre!



OSSERVA IL MARE

Guarda il vento, le onde, le correnti e la profondità. Il mare cambia sempre!



STAI CON IL GRUPPO

Ascolta le indicazioni dell'istruttore e non allontanarti mai.



PROTEGGITI

Cappellino, crema solare, acqua e tanta energia!

CONDIZIONI IDEALI PER INIZIARE



VENTO LEGGERO

Meno fatica, più divertimento.



MARE CALMO O POCO MOSSO

Superficie più stabile.



BUONA VISIBILITÀ

Vedi meglio te e intorno a te.



SPAZIO LIBERO

Rispetta gli altri e le regole dell'area.

✓ PRIMA DI PARTIRE

- ✓ Ho ascoltato il briefing dell'istruttore.
- ✓ So come entrare e uscire in sicurezza.
- ✓ Ho regolato la pagaia alla mia altezza.
- ✓ Ho il leash alla caviglia.
- ✓ Sono pronto a divertirmi e a rispettare il mare!



*Ricorda:
la sicurezza
non toglie il divertimento,
lo rende possibile!*



★ TIP DI ANDREA

Il mare cambia sempre: osserva e rispetta. La sicurezza viene prima di tutto!

3 REGOLIAMO LA PAGAIA

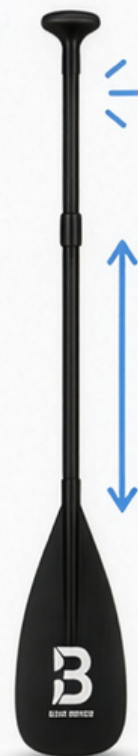
La misura giusta fa la differenza!



Una pagaia ben regolata = più potenza, meno fatica e più controllo.

COME REGOLARE LA PAGAIA

- 1 Allenta la leva o il fermo.
- 2 Fai scorrere il manico interno fino alla misura giusta.
- 3 Serra di nuovo bene il fermo.
- 4 Controlla che sia stabile e non si muova.



TROVA LA TUA MISURA IDEALE

1 IN PIEDI

Stai dritto con le braccia rilassate. La pagaia deve arrivare circa 10-15 cm sopra la tua testa.



2 POSIZIONE IN GINOCCHIO

In ginocchio sulla tavola, la pagaia deve arrivare circa all'altezza del tuo poiso quando il braccio è disteso in alto.



3 IN PIEDI SULLA TAVOLA

In piedi sulla tavola, solleva un braccio in alto: il pugno deve arrivare all'impugnatura della pagaia.

★ TIP DI ANDREA

Meglio una pagaia leggermente più alta che troppo bassa: così la pagaiata è più lunga e fluida.

✓ RICORDA

- ✓ Una pagaia troppo bassa ti fa curvare la schiena.
- ✓ Una pagaia troppo alta ti fa perdere potenza.
- ✓ Regola la tua pagaia ogni volta che cambi posizione o condizioni del mare.

FAI UN CHECK!

- ✓ Pagaia ben bloccata e non si muove?
- ✓ Impugnatura comoda?
- ✓ Ti senti stabile e sicuro/a?



COME SI IMPUGNA LA PAGAIA



Una buona impugnatura = più potenza e controllo!

1 MANO ALTA SULL'IMPUGNATURA

- Appoggia il palmo sull'impugnatura a T.
- Le dita avvolgono leggermente l'impugnatura.
- Il braccio è disteso ma non rigido.
- Questa mano guida la direzione e l'ingresso della pala in acqua.

2 MANO BASSA SUL MANICO

- Posizionala sul manico all'altezza del tuo busto.
- Afferra con decisione ma senza stringere troppo.
- Il braccio è leggermente piegato.
- Questa mano dà potenza alla pagaia.



RICORDA:

Una buona impugnatura ti fa pagaiare meglio, ti stanca meno e ti fa divertire di più!

★ TIP DI ANDREA

- ✓ Impugna in modo naturale e rilassato.
- ✓ Le spalle sono rilassate e il busto ruota leggermente ad ogni pagaia.
- ✓ Guarda avanti, non a terra.
- ✓ Respira e pagaia fluido!



QUANDO CAMBI LATO...

...cambia anche la posizione delle mani!

PAGAIATA A DESTRA



PAGAIATA A SINISTRA



La mano che era in alto scende, quella che era in basso sale.



5 ENTRIAMO IN ACQUA

Pronti, piano e in sicurezza!



CONTROLLA

tavola, pagaia,
leash e pinna.
Tutto in ordine!



OSSERVA

il mare, il vento e
lo spazio intorno a te.



STAI CON IL GRUPPO

e ascolta sempre
le indicazioni
dell'istruttore.



PROTEGGITI

cappellino, crema solare,
acqua e tanta energia!

★ TIP DI ANDREA

Il mare cambia sempre:
osserva e rispetta.
La sicurezza viene
prima di tutto.



COME FARE:

- 1 Porta la tavola in acqua
tenendola dal maniglione.



- 2 quando l'acqua
arriva almeno al ginocchio.



- 3 Spingi la tavola davanti a te
e salci sopra nella parte
più profonda.



6 SI COMINCIA IN GINOCCHIO

*La posizione in ginocchio è il primo passo
per prendere confidenza con la tavola.*



✓ GINOCCHIA AI LATI DELLA LINEA CENTRALE.

Più sei centrale,
più la tavola sarà stabile.

👤 SCHIENA DRITTA.

Mantieni la schiena
naturale, non inarcare.

👁️ SGUARDO AVANTI.

Guarda lontano,
ti aiuta a mantenere
l'equilibrio.

🚣 PAGAIA IN POSIZIONE CORRETTA.

Una mano in alto,
l'altra sul manico.
Pronto a pagaiare!

★ TIP DI ANDREA

- ✓ Sentiti a tavola:
tocca tutto con le mani,
senti la stabilità.
- ✓ Reapira e rilassati:
il tuo corpo
è il tuo equilibrio.
- ✓ Prenditi tempo:
ogni grande avventura
inizia con un piccolo
passo.



COME FARE:

- 1 Avvicinati alla tavola
in acque basse.



- 2 Metti le mani sulla tavola
e sali in ginocchio al centro.



- 3 Sistemala le ginocchie
ai lati della linea centrale.



- 4 Raddrizza la schiena
e guarda avanti.



- 5 Prendi la pagaia
e sei pronto a partire!



RICORDA



- ✓ La posizione in ginocchio ti dà stabilità e sicurezza.
- ✓ È il modo migliore per imparare senza fretta.
- ✓ Quando ti senti sicuro, potrai provare ad alzarci in piedi!

CHECK DELLA POSIZIONE

- ✓ Ginocchini ai lati della linea centrale
- ✓ Schiena dritta
- ✓ Sguardo avanti
- ✓ Pagaia in posizione corretta



7 LA PRIMA PAGAIATA

*Il movimento è ampio e fluido.
Guida la pala dall'alto verso la tua caviglia.*



La pagaia efficace nasce dalla coordinazione di tutto il corpo, non solo dalle braccia.

✓ USA TUTTO IL CORPO

Braccia, spalle, busto e gambe lavorano insieme.

✓ MOVIMENTO AMPIO

Porta la pala in avanti, inseriscila bene in acqua e tirala indietro fino alla caviglia.

✓ PAGAIA IN LINEA

La pala entra ed esce dall'acqua vicino alla tavola, senza allargarti.

✓ RITMO COSTANTE

Trova il tuo ritmo, fluido e regolare.



MANO ALTA

spinge in avanti e guida la direzione.

RUOTA IL BUSTO

Coinvolgi il core e le spalle.

MANO BASSA

trasmette la forza alla pala.

PORTA LA PALA FINO ALLA CAVIGLIA

e tira indietro in linea con la tavola.

GUIDA LA PALA ALTERNANDO I LATI

LATO DESTRO

- 1 Inserisci la pala vicino alla punta.



- 2 Porta la pala indietro lungo la tavola.



- 3 Esci dall'acqua all'altezza dei piedi.



LATO SINISTRO

- 1 Inserisci la pala vicino alla punta.



- 2 Porta la pala indietro lungo la tavola.



- 3 Esci dall'acqua all'altezza dei piedi.



★ TIP DI ANDREA

Pagaia dritto e vicino alla tavola, così vai più avanti e fai meno fatica.



Entra vicino alla punta.



Tira dritto Indietro.



Esci vicino ai piedi.

RICORDA



- ✓ More ampia, meno sforzo.
- ✓ Pagaia dritto, non allargarti.
- ✓ Usa tutto il corpo.
- ✓ Respira, rilassati e goditi l'esperienza!

CHECK DELLA PRIMA PAGAIATA

- ✓ Movimento ampio e fluido
- ✓ Pala inserita vicino alla punta
- ✓ Tira lungo fino alla caviglia
- ✓ Ritmo costante
- ✓ Cambio lato regoia



8 IMPARIAMO A VIRARE

Cambiare direzione sulla tavola come un timone.



VIRARE È FACILE!

Con pochi colpi di pagaia puoi cambiare direzione in modo fluido ed efficace.



USA LA PAGAIA COME UN TIMONE

La pagaia fa da timone: più la sposti, più la tavola cambia direzione.



GUARDA DOVE VUOI ANDARE

Il corpo segue lo sguardo. Scegli la direzione e guarda lontano.



PICCOLI GESTI, GRANDI CAMBIAMENTI

Basta inclinare la pagaia e fare pochi colpi nel punto giusto. Prova e senti la differenza!

★ TIP DI ANDREA

Virare è questione di equilibrio, sguardo e pochi colpi ben dati. Rilassati e goditi il movimento!



LE 3 VIRATE PRINCIPALI

VIRATA A DESTRA

Pagaia più colpi sul lato destro. La prua della tavola si sposta a destra.



VIRATA A SINISTRA

Pagaia più colpi sul lato sinistro. La prua della tavola si sposta a sinistra.



VIRATA A 180° (PIVOT)

Pagaia avanti e poi indietro dallo stesso lato per ruotare sul posto.



COME FARE: SCEGLI LA TUA VIRATA

VIRATA A DESTRA

- 1 Inclinare la pagaia in avanti a destra vicino alla punta.
- 2 Porta la pagaia indietro lungo la tavola fino ai piedi.
- 3 Ripeti 2-3 volte: la prua si girerà a destra.



VIRATA A SINISTRA

- 1 Inclinare la pagaia in avanti a sinistra vicino alla punta.
- 2 Porta la pagaia indietro lungo la tavola fino ai piedi.
- 3 Ripeti 2-3 volte: la prua si girerà a sinistra.



VIRATA A 180° (PIVOT)

- 1 Inclinare la pagaia in avanti a destra.
- 2 Poi fai un colpo all'indietro dallo stesso lato.
- 3 Ripeti 2-3 volte: ruoterai a 180° sul posto.



RICORDA



- ✓ Usa la pagaia come un timone.
- ✓ Pochi colpi ben dati sono più efficaci di tanti colpi deboli.
- ✓ Guarda lontano e mantieni il corpo rilassato.
- ✓ Più pratici, più diventi fluido e sicuro!

CHECK DELLA VIRATA

- ✓ Ho scelto la direzione e guardo lontano
- ✓ Uso la pagaia nel punto giusto
- ✓ Colpi controllati e non affrettati
- ✓ Mantengo l'equilibrio e il corpo rilassato



9 ORA PROViamo AD ALZARCI



Passo dopo passo verso la posizione in piedi.
Con calma, sicurezza e equilibrio.



SICUREZZA PRIMA DI TUTTO

Indossa sempre il giubbotto di aiuto al galleggiamento.



EQUILIBRIO E CENTRO

Il tuo centro è al centro della tavola.



MOVIMENTI LENTI

Ogni passaggio va fatto con calma e controllo.



SGUARDO AVANTI

Guarda lontano:
Il corpo segue lo sguardo.



TU CE LA PUOI FARE!

Con pratica e pazienza
diventare stabili e questione
di tempo.



★ TIP DI ANDREA

- ✓ Scegli un'acqua calma e senza corrente.
- ✓ Respira, rilassati e goditi il momento.
- ✓ Cadere fa parte del gioco: rialzati e riprova!



CHECK PRIMA DI ALZARTI

- ✓ Giubbotto allacciato
- ✓ Leash collegato alla caviglie
- ✓ Acqua calma e sicura
- ✓ Pagaia alla tua portata
- ✓ Sai pronto e concentrato



COME FARE: PASSO DOPO PASSO

1 PAI IN GINOCCHIO

Posizionati al centro della tavola, in ginocchio.



2 PORTA UN PIEDE AVANTI

Porta un piede avanti tra le mani, piede piatto sulla tavola.



3 SOLLEVATI IN PIEDI

Spingi con la gamba dietro e sollevati, portando l'altro piede sulla tavola.



4 APRI I PIEDI

Posizione i piedi alla larghezza delle spalle, punte leggermente in avanti.



5 FLESSI LE GINOCCHIA

Mantieni le ginocchia leggermente flesse e il busto dritto.



6 SEI IN PIEDI

Tieni la pagaia in mano, guarda avanti e inizia a pagaiare.



RICORDA



- ✓ Ogni persona ha i suoi tempi.
- ✓ Non avere fretta e mantieni la calma.
- ✓ Con allenamento e pratica diventerai sempre più stabile e sicuro!

ERRORI COMUNI DA EVITARE

- ✗ Alzarci troppo in fretta o senza equilibrio.
- ✗ Piedi troppo vicini tra loro.
- ✗ Guardare in basso invece che avanti.
- ✗ Gambe rigide.



10 TROVA IL TUO EQUILIBRIO

Una volta in piedi, mantieni una posizione stabile e rilassata.



SGUARDO AVANTI

Guarda l'orizzonte, non i tuoi piedi.



SPALLE RILASSATE

Tensioni inutili ti fanno perdere equilibrio.



GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE

Assorbono i movimenti dell'acqua.



PIEDI PARALLELI

A larghezza delle anche, ben centrati sulla tavola.



CORE ATTIVO

Coinvolgi addome e schiene per mantenere stabilità.



RESPIRA E RILASSATI

Il ritmo del respiro aiuta il tuo equilibrio.

GUARDA LONTANO

Guarda l'orizzonte, non i tuoi piedi.

SPALLE RILASSATE

e breccia morbide.

CORE ATTIVO

Mantieni il centro del corpo stabile.

GINOCCHIA LEGGERMENTE FLESSE

Pronte ad assorbire i movimenti dell'acqua.

PIEDI PARALLELI

e ben centrati.

★ TIP DI ANDREA

- ✓ Trova il tuo punto di equilibrio: sarli leggermente diverso ogni volta.
- ✓ Non irrigidirti: la morbidezza e la tua forza.
- ✓ Divertiti, sii paziente e goditi l'esperienza!

CHECK EQUILIBRIO

- ✓ Sguardo avanti
- ✓ Spalle rilassate
- ✓ Core attivo
- ✓ Ginocchia morbide
- ✓ Piedi paralleli e centrati
- ✓ Respiro calmo
- ✓ Ti senti stabile e sicuro



COME FARE: TROVA IL TUO EQUILIBRIO

1 PARTI STABILE

Stai in piedi con le ginocchia morbide e lo sguardo avanti.



2 SENTI LA TAVOLA

Percepisci i piccoli movimenti dell'acqua sotto di te.



3 ADATTA IL TUO CORPO

Spostati leggermente con anche e ginocchia per rientrare in equilibrio.



4 USA IL PAGAIA

Se perdi equilibrio, appoggia la pagaia in acqua per stabilizzarti.



5 RITORNA CENTRATO

Riporta il peso al centro e ritrova la posizione stabile.



6 GODITI IL MOMENTO

Quando sei stabile, puoi iniziare a pagaiare e scoprire l'avventura!



RICORDA



- ✓ Ogni caduta è un passo verso l'equilibrio!
- ✓ Allenati con calma e costanza.
- ✓ Più sei rilassato, più diventi stabile.
- ✓ Il SUP è libertà, natura e divertimento!

ERRORI COMUNI DA EVITARE

- ✗ Guardare i piedi.
- ✗ Piedi troppo vicini o troppo larghi.
- ✗ Gambe rigide e corpo teso.
- ✗ Trattenere il respiro.



Onde, vento e correnti sono parte dell'avventura.

Osserva, rispetta e impara a muoverti con loro.



OSSERVA

Il mare prima di partire.
Guarda le onde, il vento,
le correnti e il mateo.



ADATTA

La tua posizione e la forza
della pagaia alle conduzioni
dal momento.



NON COMBATTERE

Il mare ti accompagna,
non forzarlo.



RISPETTA L'AMBIENTE

Non lasciare rifiuti e proteggi
l'ecosistema marino.



NON ANDARE MAI DA SOLO

Eccoti sempre con qualcuno
e fai sapere dove vai.



PREPARATI

Indossa il giubbotto di aiuto
al galleggiamento e porta
sempre il leash.



★ TIP DI ANDREA

- ✓ Ascolta il mare.
cambia ogni giorno e
ogni momento.
- ✓ Scegli sempre spazi adeguati
al tuo livello.
- ✓ Se il vento è forte
o le onde sono alte,
resta vicino alla riva.
- ✓ Sei tu l'ospite: rispetta il mare
e chi lo vive ogni giorno.

IN CASO DI DIFFICOLTÀ

- Pesta calmo.
Fermati e valuta la situazione.
- Calleggia vicino alla tavola.
Non lasciarla.
- Pichiama l'attenzione.
fischia e tira la pagaia.
- Se necessario, chiedi aiuto.
Il telefono impermeabile
può salvarti.

MANOVRE UTILI IN MARE

TRAVERSARE LE ONDE

Vai in diagonale.
Non affrontare le onde di fronte:
tagliale in diagonale.



ONDE IN ARRIVO

Attati leggermente.
Fletti le ginocchia e mantieni
il peso centrale.



CORRENTI LATERALI

Non lottare.
Pagaia leggermente verso riva
con un angolo.



VENTO FORTE

Abbassa il baricentro.
Piega le ginocchia e inclina
leggermente la tavola.



RICORDA



- ✓ Il mare cambia: ogni giorno è diverso.
- ✓ La sicurezza è la prima regola dell'avventura.
- ✓ Conoscere il mare ti rende libero e responsabile.
- ✓ Rispetto, attenzione e preparazione sono i tuoi alleati.

ERRORI COMUNI DA EVITARE

- ✗ Sottovalutare vento, onde e correnti.
- ✗ Allontanarsi troppo dalla riva.
- ✗ Andare da soli.
- ✗ Non usare il giubbotto di aiuto al galleggiamento.



12 LA TUA SUP EXPERIENCE

Segna ciò che hai imparato oggi!



HO IMPARATO A...

- ☐ regoiare la pagaia
- ☐ entrare in acqua con il SUP
- ☐ pagaia in ginocchio
- ☐ cambiare direzione
- ☐ alzarmi in piedi
- ☐ mantenere l'equilibrio
- ☐ virare a destra
- ☐ virare a sinistra
- ☐ trovare il mio equilibrio
- ☐ rispettare il mare e i suoi abitanti
- ☐ divertirmi in sicurezza
- ☐ lavorare in gruppo

Ogni avventura lascia dentro di te qualcosa di speciale.

Vivi il mare, rispetta la natura, continua a esplorare!



★ I 3 SEGRETI DEL SUP AVVENTUROSO



RISPETTO

Rispetta il mare, la natura e gli altri.



SICUREZZA

Ascolta, prepara e pagaia sempre con attenzione.



DIVERTIMENTO

Vivi l'esperienza con curiosità e spirito di squadra!

★ LA MIA SUP EXPERIENCE

- ☒ Mi sono sentito/e più sicuro/a in acqua.
- ☒ Ho migliorato equilibrio e coordinazione.
- ☒ Ho capito quanto è importante rispettare il mare.
- ☒ Ho condiviso e collaborato con il mio gruppo.
- ☒ Mi sono divertito/a tantissimo!



La cosa più difficile è stata:

La cosa più divertente:

Una cosa che ho scoperto sul mare:

LE 12 COSE CHE HAI FATTO OGGI!!

- | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1

CONOSCIAMO IL SUP | 2

PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA | 3

RESOLIAMO LA PAGAIA | 4

COME SI IMPUGNA LA PAGAIA | 5

ENTRIAMO IN ACQUA | 6

SI COMINCIA IN GINOCCHIO | 7

LA PRIMA PAGAIA | 8

IMPARIAMO A VIRARE | 11

TROVA IL TUO EQUILIBRIO | 12

LA TUA SUP EXPERIENCE |
|----------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|

RICORDA SEMPRE



- ☒ Il mare è vivo: prendiamocene cura.
- ☒ Ogni avventura è anche una responsabilità.
- ☒ Allenati, esplora, condividi e rispetta.
- ☒ Continua a pagaia... nuove avventure ti aspettano!

GRAZIE PER L'AVVENTURA!

Hai fatto un grande lavoro oggi: sei pronto/a per la prossima esperienza?

CI VEDIAMO PRESTO SULL'ACQUA!

